



SUNOMONO DE PEPINO

Salada refrescante e agridoce de pepino com um toque oriental. Pode ser armazenado na geladeira por até 5 dias em um recipiente fechado. Pode adicionar shoyo (molho de soja) em pequena quantidade.

 5 minutos 25 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 125 gramas de pepino japonês [1 unidade grande]
- 25 ml de vinagre de arroz [3 colheres de sopa cheias]
- Uma pitada de sal
- Adoçante stevia em pó OU algumas gotas do adoçante de sua preferência [aspartame, sucralose ou stevia]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cortar o pepino em fatias finas (pode usar uma mandolina).
- 2º Colocar um pouco de sal no pepino e deixar escorrer em uma tigela com o auxílio de uma peneira por cerca de 10 minutos.
- 3º Apertar bem o pepino e deixar sair toda a água. Depois, adicionar o vinagre, adoçante e sal e misturar bem. Manter em um frasco de vidro bem fechado.
- 4º Marinar na geladeira e consumir após pelo menos 20 minutos.
- 5º Servir com gergelim/sésamo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (39 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 20 kcal | 8 kcal | 0 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 0 g | 0 % |
| CARBOIDRATOS | 4 g | 2 g | 1 % |
| AÇÚCARES | 1 g | 1 g | 1 % |
| GORDURA | 0 g | 0 g | 0 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 0 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 0 g | 1 % |
| SÓDIO | 521 mg | 201 mg | 8 % |